Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1896.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Wzmagającemu się zwyrodnieniu ludzi zapobiedz można jedynie w ten sposób, iż ogół ich zabierze się do pracy nad pielęgnowaniem zdrowia według praw i wskazówek przyrody.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 48 kr., półr. 74 kr.; w rosyjskiem półr. 1 rubel. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr., półr. 1,35. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen.

Nr. 2. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Luty.

Poszczenie

jako czynnik leczniczy i wzmacniający.

Powszechnie wiadomą jest, iż najwięcej chorób powstaje ze żołądka albo raczej z niedomagania przewodu pokarmowego. Nie dzieje się to bynajmniej z braku troski o żołądek. Większa część bowiem ludzi podziśdzień zdaje się być przekonaną, że tylko dla tego żyje, aby jeść i pić, i to jak najwięcej i jak najlepiej. Ale właśnie ta zbytnia troska i dogadzanie swemu żołądkowi staje się najczęściej główną przyczyną chorób. Nie ma zaś na nie żadnego lepszego lekarstwa jak poszczenie, czyli zupełne wstrzymanie się przez pewien czas od wszelkiego pożywienia. Poszczenie*) jest środkiem tak prostym i naturalnym, a zatem każdemu się nasuwającym, iż wydaje nam się wprost zbytecznem w „Przewodniku zdrowia“ o tem pisać. Czynimy to jednak dla tego, ponieważ w dzisiejszych czasach materjalizmu i gonitwy za talarami i my Polacy pod wpływem obcych szczepów także niestety zatracamy wogóle pojęcie o znaczeniu postów, jakkolwiek takowe i dla naszego odrodzenia narodowego tak w rzeczywistem jak przenośnem znaczeniu niezbędnie są potrzebne, jak każdemu organizmowi z osobna.

„Powtarzające się pewne okresy postów widzimy wszędzie w przyrodzie. Obserwujemy n. p. węże, jak po sutej uczcie, poszczą nieraz całemi tygodniami. Z drugiej strony widzimy, jak przyroda sama naznacza niektórym zwierzętom w zimie pewien stanowczy okres postu. Widzimy wówczas naprzykład, jak sarny i zające, tudzież inne zwierzęta, żywią się całemi tygodniami i miesiącami niezmiernie skromnie, a przecie mimo to wytrzymują wszelkie trudy surowej zimy. Gdyby natomiast zwierzęta te mogły i w zimie żywić się tak obficie, jak w lecie, to pochorowałyby niewątpliwie i nie byłyby zdolne znosić chłodów zimy, ponieważ chłód przeszkadza wszelkiej fermentacji (kiśnieniu), a zatem i procesowi trawienia. Wskutek tego ową ilość pożywie-

*) Przez wyraz „post i poszczenie“ rozumiemy tu wstrzymanie się nie tylko od spożywania mięsa, ale wogóle od pokarmu, a więc i tz. postnych potraw. Rozprawkę „Dla czego mięso truciznę zawiera?“ umieścimy później. Red.

nia, jaką w lecie łatwo strawić można, w ciągu mroźnej zimy trudniej byłoby strawić. W tem też znajdujemy uzasadnienie zjawiska, że domowe nasze zwierzęta, żywione przeważnie w stajniach i prawie zawsze cierpiące na przesycenie, nie mogą już na swobodzie znosić surowej i mroźnej temperatury zimy, podczas gdy zwierzęta na swobodzie, znoszą najdotkliwsze zmiany i niepogody. Jest w tem niewątpliwie i fizyczna siła wytrzymałości, na którą za mało zwraca się uwagi, a którą posiada tylko ciało zdrowe.

Człowiek nie zachowuje prawie wcale naznaczonego przez naturę postu. Widzimy przeciwnie, że w zimie, ponieważ więcej ma czasu, niż w lecie, częściej i obficiej ucztuje, aniżeli w ciągu lata. Widzimy także rozpowszechnione niezmiernie błędne zapatrywanie, jakoby w zimie jeść się powinno potężnie, ażeby łatwiej znosić zimno. Otóż to zapatrywanie sprzeczne bezwarunkowo z wszystkiemi prawami przyrody. Miałem wielokrotnie sposobność przypatrzyć się szkodliwym skutkom, wynikłym ze zbyt nieumiarkowanego jedzenia i picia w ciągu zimy. Większa część ludzi pociesza się tem, iż jest to zwyczaj powszechny, ażeby w zimie zawiązało się sadełko, a nie przeczuwają, że w wielu wypadkach, skoro nastąpi przesilenie wiosenne, przygotowali w ten sposób zarodki rozlicznych chorób".

(Nowa met. leczenia.)

(Ciąg dalszy nastąpi w streszczeniu.)

Naturalny sposób leczenia

a medycyna szkolna.

(Mowa miana na posiedzeniu Towarzystwa „naturalnego lecznictwa" w Liebertwolkwitz pod Lipskiem.)

Napisał Dr T. Paczkowski.

Panowie! Nie pierwszym pewnie, anim ostatni, przemawiający do Was o przedmiocie, który w ostatnim mianowicie czasie niemałego nabrał rozgłosu. Dopiero od kilku lat stał się naturalny sposób leczenia głośniejszym. Napotykamy już wprawdzie w najdawniejszych wiekach oba sposoby leczenia. Już wtenczas znajdowali się wykonawcy i medycyny i naturalnego lecznictwa, którzy tak samo jak dzisiaj, wszystkich sił dokładali, aby się nawzajem o prawdziwości swego systemu przekonać. Że w walce tej medycyna szkolna zwyciężyła, zawdzięczamy najwięcej wiekom średnim, w których to zamiłowanie pięknych ale pojedyńczych utworów natury niknęło, a natomiast coraz się więcej wciskało, czarnoksięztwo, rzeczy tajemnicze i niezrozumiałe, chęć niezmierna zbadania całej przyrody. Dopóki ludzie naturalnie żyli, dopóty mogli w pewnych przypadkach od tejże natury pomoc uzyskać. Ale im więcej się od niej oddalali, tem mniej wystarczało dla chorego ciała: powietrze, światło i woda. Ludzie nie karmieni pokarmem naturalnym, ale w najwyższym stopniu nienaturalnym, sztucznym, potrzebowali także i środków sztucznych, silniejszych — potrzebowali „przemocy", aby się swego nieprzyjaciela: „choroby", pozbyć. Jak daleko na tej drodze doszli, widzimy codzień na naszych osobach, widzimy u naszych dzieci i wnucząt. Obraz cierpiącej ludzkości stoi nam jak najwyraźniej przed oczyma i zmusza każdego, posiadającego cośkolwiek litości i zamiłowania prawdy, badać przyczyny upadku, a nowej prawdzie drogi torować. Panowie! Najfałszywszy to sposób w walce przekonań, narzucać komuś gwałtem swe zdanie. Nie zamyślam więc uwieść Was za pomocą wykładu, który jedno gani, a drugie nad miary ceni i chwali, zmusić Was do prawdy, o której jeszcze zupełnie przekonani nie jesteście. Nie! — przedłożę Wam sprawę, opisując istotę, a przez to i różnicę obu sposobów leczenia tak dokładnie, że sami łatwo uznacie, co lepsze, i tym sposobem, spodziewam się, pewne zdanie sobie utworzycie.

Każdy z Was życzy sobie poznać różnicę dzisiejszych dwóch sposobów leczenia. Ależ na czemże polega właściwie sztuka lekarska? Cóż rozumiemy przez leczenie? Aby to zrozumieć, powinniśmy i rzecz przeciwną mieć na uwadze — chorobę. Co to jest choroba? Już tu napotykamy dwa przeciwne zdania i określenia. Medycyna

szkolna twierdzi: **Przez chorobę rozumiemy pewien stan, w którym ustrój człowieka od prawidłowości odstępuje.** Bardzo ładnie! Ale czyż wiemy tak dokładnie, jak daleko praca prawidłowa sięga? Wiemyż, gdzie zdrowie się kończy, a choroba zaczyna? Ramię złamane nie może się poruszać; tu naturalnie mamy piękny przykład chorego członka! Ale weźmy członki wewnętrzne, n. p. wątrobę, o której wiemy, że żółć wydziela. Czy wiemy też, w jakiej ilości i jak często ona to czyni? — Albo mózg; jak mało znamy jego prawidłową budowę i przeznaczenie, — a chcemyż rozumować o jego nieprawidłowej?

Lecz cóż ofiarują nam drugie lecznictwo (naturalne)? Oto: **Każda choroba jestto przepełnienie ciała materją szkodliwą (nie podlegającą zamianie)!** Jak prosto a zrozumiale! Idzie n. p. z Was który na przechadzkę i komar wpada mu w oko. Czy nie czuje tej dolegliwości w całem ciele? Albo jeżeli który z Was wieczorem dużo cygar wypali i piwa lub wina wypije, nie pokażą się drugiego dnia znane Wam Wszystkim objawy?

Czy trudno tu znaleść materjał obcy? Ale, powiedziałby ktoś, dama jakaś cierpi na ból głowy. Gdzie tam materja szkodliwa? Czekajcie! I to się znajdzie. Dama ta pija kawę. Kawa utrudnia trawienie. Gnijące resztki pokarmów, zamiast opuścić ciało, przechodzą znów w krew i mózg! Otóż materja szkodliwa.

(Ciąg dalszy nastąpi).

Jak żyli ludzie nadstoletni?

Z wielkiej liczby ludzi, którzy żyli ponad sto lat, mało stosunkowo znamy takich, których dokładny sposób życia mamy opisany. Ponieważ wiadomości takie są nietylko ciekawe, ale także pouczające, dlatego podajemy tu wyjątki z życiorysów, które są dostatecznie sprawdzone.

Do najsławniejszych „prawdziwych starców“ zaliczyć trzeba wspomnianego już włościanina. Tomasz Parr ożenił się dopiero w 80 roku życia i przeżył swą żonę, która go trojgiem dzieci była obdarzyła. Mając lat 120 ożenił się z młodą wdową, która także jeszcze przed nim umarła. Będąc już w podeszłym wieku wypełniał ciągle jeszcze ciężkie roboty, młócąc nawet przy prostem i skromnem wyżywieniu. Dopiero krótko przed śmiercią zaniemagał na oczy i pamięć go opuszczała. Główne jego pożywienie było: chleb, ser, piwo słodowe, (t. j. dawniejsze zwyczajne), mleko. W roku 1635 przyprowadził go hr. Arundel na dwór londyński i przedstawił Karolowi I. jako nadzwyczajność. Podano mu tu najdelikatniejsze potrawy i napoje. Ponieważ do takowych nie był przyzwyczajony, albo raczej takowe nie odpowiadały jego naturalnemu żołądkowi, dlatego umarł jeszcze w tym samym roku na cierpienie żołądka. Słynny lekarz Harvey wykonał sekcją ciała i stwierdził, że wszystkie organa były zdrowe i że ów mąż mógłby był jeszcze długo żyć, gdyby był przy swym prostym sposobie życia pozostał.

Medyczne czasopismo „The Lancet“ wspomina o człowieku, który jeszcze o wiele był starszym. Dowiedziono, że Miquel Solis przeżył 180 lat. Dla bliższego poznania odwiedził go pewien lekarz i zastał czerstwego starca przy robocie w ogrodzie; skóra jego podobną była do pergaminu, długie, białe jak śnieg włosy zawinięte były na sposób turbana około głowy. Solis odpowiadał uprzejmie i wyraźnie na każde zapytanie, twierdząc, że podeszły jego wiek polega tylko na **umiarkowanym** sposobie życia, gdyż nigdy, ani w jedzeniu, ani w piciu miarki nie przebiera. „Jadam tylko raz na dzień“, mówił, „ale wtedy silne i pożywne potrawy, a nieraz więcej jak pół godziny potrzebuję czasu, nim się należycie najem. „Widzisz Pan, że jest niemożebnem, w pół godziny zjeść więcej, jak strawić można przez 24 godzin. O mięso mało co dbam, poszczę zawsze pierwszego i piętnastego dnia każdego miesiąca, a wtenczas wypijam tyle wody, ile połknąć zdołam. Wszelkie potrawy jadam dopiero, gdy są zimne, i właśnie tej ostrożności przypisuję długie me życie.“

Najstarszą kobietą we Wiedniu była niejaka Magdalena Ponza, która umarła w r. 1889, przeżywszy 115 lat. Mając ledwo pół roku, straciła matkę; pod dozorem zaś macochy przeżyła swe młode lata nie zbyt różowo. Wyszła za pewnego tkacza, z którym miała 7 dzieci. Zostawszy wdową, wyżywiała siebie i liczną swą rodzinę, handlując od domu do domu owocem i warzywem, aż jej najmłodsza córka wyszła za mąż i zacną swą starą matkę do siebie do Wiednia wzięła. Licząc lat 109 radziła się wdowa Ponza po pierwszy raz lekarza, ale nie z powodu słabości albo choroby. Spadła była ze schodów i musiała w łóżku leżeć. Już w dwóch tygodniach była zupełnie wyleczoną. Odtąd była znowu czerstwą, zdrową, gadatliwą, a ciągle miała dobry apetyt. Niemoc ciała trwała ledwo 48 godzin, śmierć nastąpiła błogo, bez walki — umarła na uwiąd starczy.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Hańba przymusowemu szczepieniu ospy!

Przez Dr. R. W.

O przewrotna cywilizacjo! Jak niesprawiedliwą jesteś, że przy wszystkiem patrzysz tylko na osobę, a nie na rzeczywiste zasługi — że dziś zwyczajnego cyrulika nawet czynisz sławnym doktorem, gdy go chcesz ponad baby lekarki albo dziewkę krowiarkę wywyższyć.

Czyż bowiem wogóle odkrycie zabrudzenia ciał ludzkich ropą z wrzodów nie przynależałoby się owej dziewce albo raczej owym babom nazwanym czarownicami, które już dawniej przed Jennerem środki te znały i nimi się posługiwały!?

Otóż w niektórych hypercywilizowanych państwach europejskich ma być w bieżącym roku święcony osobliwy jubileusz — jubileusz Jennera. Upływa bowiem 100 lat, jak angielski cyrulik Jenner dowiedział się od pewnej krowiarki, że ropa z wrzodów krowich na ludzi silniej działa, niż takowa z wrzodów ciała człowieczego. Do owego czasu używano bowiem tylko ostatniej — lecz bynajmniej nie kto inny ją wtenczas zastosowywał, jak orientalskie stare baby i tz. czarownice. Jak wiadomo, handlowały one różnemi elixyrami. Prócz tego umiały jeszcze czem innem wyzyskiwać ludzi w ich strachu, szczególnie przed ospą. Otóż narzynały one im ramię lub nogę, maczały wełnianą nitkę w ropie ospowej i wkładały ją w świeżą ranę, wmawiając ludziom, że teraz zabezpieczeni są od ospy. Dopiero przez wyjawienie wielkiej tajemnicy **owej krowiarki** metoda ta zreformowaną została tak dalece, że dziś nie stare baby ani czarownice, ale patentowani doktorzy narzynają lancetą i zapuszczają ciało ropą, nazwaną limfą, z wrzodów cielęcych wydobytą, i to przymusowo: najpierw ciała niewinnych i bezbronnych niemowląt, a potem także wytresowanych „mowląt.“ Ba, doszliśmy dziś nawet do tego, że zaszczepywania takie wydawają się niektórym jako „ideały higieny i wiedzy lekarskiej“ (zob. nr. 2. „Rodziny i Szkoły“, Lwów), o czem zresztą później szczegółowo pomówimy. Dowiaduję się, iż nawet w Petersburgu pewne towarzystwo postanowiło uświęcić dzień jubileuszu (14 maja) przez odpowiednie wydawnictwo i wystawę pamiątek odnoszących się do „wielkiego odkrycia“ i „autora“ jego, że przytem zamierza także udzielać nagrody za najlepsze prace około szczepienia. Ubiegając się o takową, wskazuję na razie na przepełnione podziśdzień ciągle szpitale, na zgrozę ogólnego zwyrodnienia ludzi, do której się niezawodnie zaprowadzony przymus szczepienia ospy szczególnie przyczynił.

Oto kilka pamiątek jako dowody, z których poznać możemy, jak silnie ta ropa z wrzodów cielęcych na ciało nasze działa, jak je zatruwa:



Dziewczynka, u której — wskutek szczepienia ospy „ochronnej“ — staw łokciowy został zniszczonym.



Skutki szczepienia ospy „ochronnej“. Wykonane i spostrzeżone przez radcę med. dr med. Hirsch'a w Magdeburgu.



Przed szczepieniem



Po szczepieniu.

Jan Pfänder z Königswinter. Rodzice i rodzeństwo zdrowi. Silny i zdrowy chłopak szczepiony został przez dr. Leitzmanna. W kilku dniach po szczepieniu spostrzeżono napuchnienie nóg, wytworzyły się na całem ciele guzy wrzodowate, członki palców u rąk i nóg jako też zęby poczęły próchnieć i wrzodnieć. Dziecko miało już 6 lat a nie mogło jeszcze ni stać ni chodzić. Nareszcie dziecko umrzeć musiało już w 7-mej wiosnie — a raczej „zimie“ swego życia. Że stan ten wyłącznie tylko wskutek szczepienia się wyrobił, potwierdzonem zostało urzędowo.

Sokół a higiena.

Pod napisem „Stara hydra“ znajduje się w lutowym num. Przewodnika gimnastycznego „Sokół“ rozprawa, mieszcząca w sobie krytykę zastosowania zasadniczych prawideł higieny przez Sokołów galicyjskich — ale krytykę zdrową, bo prawdziwie rozumną, sprawiedliwą, i zarazem braterską. Artykuł ten, zasługujący na wydrukowanie złotemi literami, powinien na zebraniach każdego gniazda sokolskiego być ciągle odczytywany, póką choćby tylko jeden zwolennik się znajduje w naszym zakonie, któryby tym prawom przyrodzonym i nigdy niezmiennym nie chciał w czynach swych zupełnie się podporządkować. „Nie bawmy się w Sokoła, ale bądźmy Sokołami na prawdę!“ powtarzamy szczególnie wszystkim druhom tu pod zaborem pruskim.

Patrząc na tak częste wykraczanie przeciw najprostszym przepisom zdrowotnym także w sokolskich towarzystwach w kraju i tu na obczyźnie, uważaliśmy sobie za obowiązek, już zaraz na początku naszego wydawnictwa zabrać głos w tym względzie. Ale przeciw tak u nas zastarzałej hydrze potrzeba głosu tęższego. — Czolem! druhowi, który głos taki zabrał — Czolem! pismu, które nas wyręczyło. Otóż zapytujemy się, czyż potrzebny nam jeszcze inny jakiś tu organ, o którym w Poznaniu ciągle rozprawiają? Czyż wogóle możemy sobie coś lepszego tu stworzyć? Nie bawmyż się w Sokoła, ale bądźmy Sokołami na prawdę, aby stara hydra raz na zawsze przepadła!

Z chwil bieżących.

Śremska szkoła gospodarstwa kobiecego i pracy domowej dla dziewcząt polskich. Z prawdziwem zadowoleniem przychodzi nam podać w „Przew. Zdrowia“ wiadomość, że w zakładzie tym pod względem zdrowotnym jest wszelka możliwa staranność. Kierownictwo zakładu — posiadając znakomitą wiedzę fachową — rozumie przytem bardzo dobrze, że społeczeństwu naszemu trzeba koniecznie być silnem co się zowie, przeto zdrowem na ciele, a przy zdrowiu ciała zdrowem także duchowo. Należyte wykształcenie u nas kobiet w ich przeróżnych zajęciach domowych, jest niezaprzeczenie nadzwyczaj ważnem. Szkoła zaś śremska — to jedyny zakład w całem państwie pruskiem, który do takiego wykształcenia, ze wszech miar, odpowiednio służyć może. Z dniem 1-szym marca rozpocznie szkoła drugi rok swego istnienia. Czas więc obecny jest bardzo stosowny na wstępowanie do szkoły nowych uczennic, gdyż z początkiem przyszłego miesiąca rozpocznie się w niej nowy kurs roczny. Szkoła ta — o ile nie jest tańsza — to bynajmniej nie droższa od tego rodzaju szkół niemieckich w państwie pruskiem. Szczegółowy program szkoły, z gorącem tejże zaleceniem, podały w tych dniach nasze dzienniki rozmaitych odcieni. Programu tego oraz wszelkich bliższych objaśnień udziela na każde żądanie, przełożona zakładu, do której adres następujący:

F. Szczerbińska w Śremie (Schrimm)
Prov. Posen.

Kasyna galicyjskie a higiena. Dr. K. Zaleski— znany nam już przez znakomite swe interpelacje zdrowotne do sejmu — nawołuje w num. gwiazdkowym „Gaz. Sanockiej“ do należytej dbałości o zdrowie w kasynie sanockiem. Przytaczając kilka ustępów z pisma naszego, tyczących się zabaw i rozrywek, podaje (w nader delikatny i oględny sposób!) wnioski i rady, wedle których hig. reforma w kasynie zaprowadzoną być powinna. Ale naszemu lekarzowi patrjocie zapewne nie sam Sanok leży na sercu.

Słusznie zatem postąpił „Przew. higj.“, że wnioski Zaleskiego podaje pod napisem: kasyna galicyjskie a higiena. Kasyna galicyjskie są bowiem żywą odbitką opisanego Kasyna sanockiego, i czas wielki, aby wszystkie — w poczuciu patrjotyzmu a uznaniu wiedzy poszły czemrychlej za głosem przestrogi. Ale czyż tu u nas, pod zaborem pruskim, jest w tym względzie inaczej? Tout comme chez nous! Dosyć że wspomnimy tylko o paleniu cygar i papierosów w czasie

posiedzeń i zebrań, podczas przedstawień i koncertów (śpiewającym jest dym tytoniowy jedną z największych trucizn!) jako też podczas zabaw, które to nieraz do białego dnia (!!) rozciągane bywają. Dla braku miejsca nie możemy umieścić całego artykułu tyczącego się Kasyna san., a mającego znaczenie także dla naszych sal zebrań. Tu w Berlinie mamy bardzo dobrą sposobność przyjrzenia się lokalom urządzonym ile możności wedle zasad zdrowotnych. Są to restauracje wegetaryjne, w których to w ogóle żadna „faja“ (fumoir) zaprowadzoną nie jest.

Chcąc mieć rzeczywiście „pożyteczną i przyjemną“ zabawę, nie zapomnijmy nigdy o złotych słowach, ktoremi zakończone są wzmiankowane wnioski:

„Bawmy się, ale bawiąc się, pamiętajmy, żeśmy ludźmi, podlegającymi jednym i tym samym, stałym, niezmiennym prawom wielkiej przyrody, przeciw którym bezkarnie nikomu wykraczać niewolno; pamiętajmy także, żeśmy synami narodu, któremu sił i zdrowia lekkomyślnie trwonić niewolno, ale przeciwnie gromadzić je zawsze i wszędzie.“

Hyperkultura? Wychodzący we Lwowie dwutygodnik „Koło“ zaleca swym czytelnikom kolarzom, spożywanio jednego kilograma mięsa dziennie!! Czyż owe „przykre słowa“ w sejmie lwowskim są już skutkiem podobnych rad i przepisów? — — — Oczywiście w Galicji nowomodna „cywilizacja“ poczyna się „Kołem“ toczyć.

Wystawa wegetaryjna urządzoną będzie w roku bieżącym w Berlinie tuż obok wystawy przemysłowej w Treptow. W tym celu zadzierżawiono większy komplex, na którym wystawione będą: hotel, restauracja, kąpiel wedle najnowszego systemu jako też targowica zdrowotnych towarów (wyłączone są: mięsa, tłuszcze ze zabitych zwierząt, wszelkie alkoholiczne napoje, jako też wszelkie drażniące środki, jak kawa, chińska herbata i tytoń). Szczególne staranie mają łożyć na urządzenie ochronki i ogródka dla dzieci, co na wystawie chicagowskiej jako nader praktyczne się okazało. Rodzice zwiedzający wystawę mogą swe dzieci tamże za drobnem wynagrodzeniem oddawać w opiekę.

Przepełnienie w berlińskich domach chorych przybiera coraz to większe rozmiary. Nie ma dnia, w którymby chorym nie musiano odmawiać przyjęcia. Zarządcy starają się temu zapobiedz i zapytują się przez telefon, czy w jakim innym szpitalu miejsca nie ma. Niestety, te ich zabiegi są zwykle daremne. Chorzy zmuszeni są zatem wrócić do swego schronienia — w razie kiedy jakie mają. Dużo zaś chorych, nie mających żadnego, przeleżeć musi często dłuższy czas pod gołem niebem.

Czyszczenie izb szkolnych odbywa się obecnie w berlińskich szkołach 3 razy w tygodniu. Ponieważ to nie może być wystarczającem, dla tego pewne tutejsze stow. higjeniczne wysłało do magistratu uchwałę, wedle której czyszczenie ma się odbywać codziennie i to przez wycieranie na wilgno podłogi.

Ofiara gorsetu. Wskutek ciśnienia gorsetu omdlała w tych dniach pewna panna na balu, poczem też wkrótce umarła. Panna ta, będąc zaręczoną, miała za 3 dni stanąć przed ołtarzem. W dniu spodziewanego jej wesela, została zatem pochowaną.

Dbajmy o zdrowie dziatek naszych! Zarząd Kom. Szk. Stow. pol. w Berlinie już się gorliwie zajmuje urządzeniem w roku bieżącym kolonij wakacyjnych dla naszych dziatek. Dzieci mają być wysłane podczas wakacyj do kraju na wieś. Sądzimy, że w tak ważnej sprawie zapewne nikt mu nie odmówi poparcia, ale każdy wedle sił przyczyni się do wzmocnienia zdrowia tak cielesnego jak duchowego naszej młodzieży, tu na tej „dusznej“ obczyźnie. W przyjmowaniu składek itp. ofiar pośredniczy Redakcja Przew. zdr.

ROZMAITOŚCI.

Smiertelność drukarzy jest wedle najnowszej statystyki o wiele większą, niż wszystkich innych podobnie zatrudnionych męskich mieszkańców Berlina. Dochodzi ona już wnet do największej śmiertelności, jaką odznaczają się

ślifiarze w Solingen. 49 na sto przypadków śmierci ma swą przyczynę w suchotach. Pochodzi to ztąd, iż wskutek działania delikatnego pyłku ołowianego, narządy oddechowe znajdują się w stanie ciągłego podrażnienia. Prócz tego dostaje się pyłek ten do ciała także z rąk podczas jedzenia, picia i palenia. Rzeczywiste choroby ołowiane nie zachodzą tak często u nich, jak się zwykle przypuszcza, ale zdaje się, iż przeważna część przypadków reumatyzmu, cierpień nerwowych i żołądka spowodowanych jest przez zatrucie ołowiem. Jako najlepsze lekarstwo okazało się tu także zapobieganie złemu, mianowicie przez ograniczenie czasu pracy, ciągłe odświeżanie powietrza w pracowniach jako też częstsze omywanie rąk, mianowicie także przed śniadaniem i podwieczorkiem.

Ile dzieci rodzi się rocznie. Międzynarodowe towarzystwo statystyczne w Paryżu zajęło się tem pytaniem i doszło do wniosku, że na całej kuli ziemskiej rodzi się przez rok 36 miljonów dzieci, czyli że na jednę minutę wypada około 70 dzieci, a na sekundę więcej niż jedno dziecię. Gdyby wszystkie matki z dziećmi na rękach zaezęły iść np. przez Berlin, to od chwili wejścia do miasta pierwszej matki, a wyjścia ostatniej, upłynęłoby około 7 lat.

Precz od pieca! W naszych wsiach panuje szkodliwy zwyczaj grzania się dzieci przy piecach, przyczem chłopcy siedzą w czapkach a dziewczęta w chustkach na głowie. Po grzaniu się takiem wyszedłszy nagle na zimne powietrze, łatwo się zaziębiają, a siedząc przy ogniu, narażają się dzieci na oparzenie lub na zapalenie odzieży. (Dom. porad. lek.)

Od wydawnictwa.

Numer styczniowy wydrukowany będzie, z uwzględzieniem należytej poprawki, na papierze formatu większego i rozesłanym będzie razem z num. marcowym. Komplet numerów z roku ubiegłego już wyczerpany.

Na początku marca rb. wyjdą następujące dziełka:

1. Szkodliwość szczepienia ospy wedle orzeczeń i poświadczeń lekarzy i profesorów, oraz środki ku zapobieganiu złym skutkom. 6 rycin. Cena 30 fen. — 15 ct.
2. Poszczenie jako środek leczniczy i wzmacniający, oraz odpowiedź na zapytanie „Dlaczego mięso zawiera truciznę“. Cena 30 fen.—15 ct.

Ponieważ tylko ograniczoną liczbę exemplarzy drukować zamyślamy, dlatego uprasza się o najrychlejsze zamówienia. Wydawn. Przew. zdr.

Zakład nauki naturalnego leczenia.

„Harmonia“

Leczy wszystkie, choćby długoletnie i często za nieuleczalne poczytane choroby.
(Rozpoznanie chorób oraz skłonności do przyszłych z wyrazu twarzy).
Zamiejscowym udziela się rady także listownie.
A. Krupocki, med. natur.
Berlin, Spandauerbrücke 1.

Zupełne wyleczenie

podagry, gośćca, cierpień nerwowych i skórnych jako też innych świeżych i zastarzałych chorób, szczególnie **chorób płciowych** u mężczyzn i niewiast, jako też skutków **kuracyj rtęciowych i influency,** osięga się przez nasz patentowy sposób zastosowywania
gorącego suchego powietrza.
Dla chorych na gardło, krtań i piersi osobne
Inhalatorium
gorącego suchego powietrza.
Porada lekarska bezpłatnie.
Prospekty rozsyła darmo
Prywatny zakład leczniczy
„TIMARIANUM“.
BERLIN, Gr. Hamburgerstr. 20.

Antiq. Bücher über Wasser und Naturheilkunde, populäre Medicin, Vegetarismus, Massage, Anatomie, Physiologie etc. Katalog gratis u. franco von **Krüger & Co., Leipzig**.

Czcionkami „Gazety Polskiej w Berlinie“.